

تأثیر تربیت بدنی در مدارس بر انگیزش و رفتار فعالیت بدنی در نوجوانان: بررسی مدل انتقال زمینه‌ای

سعید قربانی^۱، بهمن طیبی^۲، کیانوش دیلمی^۳، غلامحسین رحمان نیا^۴،
مسعود شکی^۵

۱. استادیار گروه تربیت بدنی، واحد علی آباد کتول، دانشگاه آزاد اسلامی، علی آباد کتول، ایران (نویسنده مسئول)
۲. استادیار گروه تربیت بدنی، دانشگاه گلستان، گرگان، ایران
۳. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران
۴. دانشجوی دکتری مدیریت، واحد علوم و تحقیقات تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
۵. گروه تربیت بدنی، واحد علی آباد کتول، دانشگاه آزاد اسلامی، علی آباد کتول، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۵/۱۹

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۲/۰۶

چکیده

هدف از تحقیق حاضر بررسی مدل انتقال زمینه‌ای نقش تربیت بدنی در مدارس بر انگیزش و رفتار فعالیت بدنی نوجوانان بود. روش تحقیق از نوع توصیفی-همبستگی بود و به روش مقطعی انجام شد. آزمودنی‌های تحقیق را ۵۱۳ نوجوان پسر و دختر تشکیل دادند که به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. متغیرهای اصلی تحقیق شامل متغیرهای مربوط به نظریه خودتعیین‌گری (شامل حمایت خودمختاری ادراک شده، انگیزش درونی در کلاس تربیت بدنی، و انگیزش درونی در اوقات فراغت)، و متغیرهای مربوط به نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده (شامل نگرش، هنجارهای ذهنی، و کنترل رفتاری ادراک شده)، تمایل به فعالیت بدنی، و رفتار فعالیت بدنی بودند. داده‌های تحقیق با استفاده از پرسش‌نامه‌های استاندارد گردآوری شدند. برای تحلیل آماری داده‌ها از آزمون همبستگی و روش معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج نشان داد حمایت خودمختاری ادراک شده با انگیزش درونی در کلاس تربیت بدنی ارتباط معناداری دارد و متعاقباً انگیزش درونی ایجاد شده در محیط ورزش تربیت بدنی در مدرسه به انگیزش درونی برای انجام فعالیت بدنی در اوقات فراغت منتقل شده است. همچنین، نتایج نشان داد انگیزش درونی در اوقات فراغت با مؤلفه‌های نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده ارتباط معناداری دارند. به علاوه، مؤلفه‌های نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده (به جز نگرش) با تمایل به فعالیت بدنی ارتباط معناداری دارند. در نهایت، تمایل به فعالیت بدنی با بروز رفتار فعالیت بدنی ارتباط معناداری داشت. این نتایج از مدل انتقال زمینه‌ای حمایت می‌کند و نشان‌دهنده اهمیت محیط تربیت بدنی در مدرسه برای ایجاد انگیزه برای انجام فعالیت بدنی در زمان اوقات فراغت است. این نتایج می‌تواند برای معلمان تربیت بدنی و مربیان ورزش از اهمیت زیادی برخوردار باشد.

واژگان کلیدی: خودمختاری، انگیزش درونی، فعالیت بدنی، نوجوانان

1. Email: s.ghorbani@aliabadiu.ac.ir
2. Email: bahmantayebi@yahoo.com
3. Email: kiana_d2010@yahoo.com
4. Email: rahmanna@gmail.com
5. Email: masoud.shakki@gmail.com

مقدمه

فعالیت‌بدنی به زبان ساده به هر نوع حرکت بدن به کمک عضلات و استخوان‌ها که با صرف انرژی همراه است اطلاق می‌شود (مالم^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). تحقیقات زیادی نشان داده‌اند که فعالیت‌بدنی منظم نقش بسیار مهمی در حفظ و ارتقاء سبک زندگی سالم انسان دارد (لاهارت^۲ و همکاران، ۲۰۱۹؛ شوارتز^۳ و همکاران، ۲۰۱۹). فعالیت‌بدنی منظم با پیامدهای مثبتی از جمله بهبود آمادگی جسمانی و قدرت، افزایش اعتماد به نفس، کاهش احتمال بروز بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، سرطان، پوکی استخوان و همین‌طور کاهش خطر چاقی و بیماری‌های مربوط به آن همراه است (بدو^۴ و همکاران، ۲۰۱۸). با این حال، تحقیقات نشان داده‌اند زندگی مدرن منجر به تمایل افراد به زندگی کم‌تحرک شده است و این روند در کودکان و نوجوانان نیز مشهود است (لی وایت^۵ و همکاران، ۲۰۱۸). تحقیقات نشان داده‌اند در حال حاضر تنها ۲۰ الی ۲۵ درصد از دختران و ۳۵ الی ۴۰ درصد از پسران برطبق دستورالعمل سازمانی جهانی بهداشت مبنی بر انجام حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت‌بدنی متوسط-تا-شدید در روز عمل می‌کنند (بدو و همکاران، ۲۰۱۸؛ ریزو^۶ و همکاران، ۲۰۱۶). در ایران نیز برخی تحقیقات نشان داده‌اند پسران و دختران ایرانی از دستورالعمل‌های بین-المللی در خصوص انجام فعالیت‌بدنی در روز تبعیت نمی‌کنند (حکیم و همکاران، ۲۰۱۷؛ حسین‌زاده و همکاران، ۲۰۱۶).

با توجه به این حقایق، فعالیت‌بدنی کودکان و نوجوانان در طی دهه گذشته به یک موضوع کلیدی در تحقیقات مربوط به تربیت‌بدنی، ورزش و سلامت تبدیل شده است. مدرسه و به‌ویژه تربیت‌بدنی در مدارس نیز به همین دلیل به عنوان یک محیط بسیار مهم مد نظر قرار گرفته‌اند. زیرا اولاً تربیت‌بدنی در مدرسه سهم بسیار مهمی در فعالیت‌بدنی کودکان و نوجوانان دارد و دوماً این‌که یکی از اهداف مهم تربیت‌بدنی در مدارس ایجاد انگیزه در کودکان و نوجوانان برای انجام فعالیت‌بدنی در بیرون از محیط مدرسه است (لقمانی، قلی‌دهنه، و حسن‌نژاد، ۲۰۱۹). تربیت‌بدنی جزء لاینفک برنامه‌های آموزش و پرورش است و آموزش همگانی برای تمام دانش‌آموزان مطرح است و هدف از آن تقویت و پرورش استعدادهای جسمانی و روانی دانش‌آموزان است تا حدی که یک زندگی سالم و موفق در محیط‌های طبیعی و اجتماعی را داشته باشند (قهرمان، قدیری، و بهرام، ۲۰۱۹). در

-
1. Malm
 2. Lahart
 3. Schwartz
 4. Baddou
 5. LeeWhite
 6. Riso

شرایط مطلوب تربیت‌بدنی می‌تواند برای دانش‌آموزان فرصتی فراهم کند تا بخش چشم‌گیری از فعالیت‌بدنی روزانه توصیه شده را انجام دهند (محمدی ثانوی، محمدزاده و بهزادنی، ۲۰۱۹؛ سانچز-اولیوا^۱ و همکاران، ۲۰۲۰؛ کالاجاس-تیلگا^۲ و همکاران، ۲۰۲۰؛ نالس^۳ و همکاران، ۲۰۱۸). تحقیق حاضر نیز بر روی این دو امر تمرکز دارد که (۱) تربیت‌بدنی در مدارس یک محیط مهم برای فعالیت‌بدنی نوجوانان فراهم می‌کند و (۲) تربیت‌بدنی در مدارس انگیزه لازم را برای انجام فعالیت‌بدنی منظم در بیرون از مدرسه ایجاد می‌کند.

برای شمار زیادی از کودکان و نوجوانان، محیط تربیت‌بدنی در مدارس یک فرصت عالی برای انجام فعالیت‌بدنی محسوب می‌شود. با این حال، فیرکلاق و استراتون^۴ (۲۰۰۶) با انجام مطالعه مروری از ۴۴ تحقیق دریافتند دانش‌آموزان فارغ از سن و جنسیت تنها یک سوم از زمان کلاس تربیت‌بدنی را صرف انجام فعالیت‌بدنی می‌کنند. همچنین فعالیت‌بدنی در مدارس تنها ۱۷ درصد از فعالیت‌بدنی کلی دانش‌آموزان را شامل می‌شد. همچنین، ویلسون^۵ و همکاران (۲۰۱۵) دریافتند دانش‌آموزان در روزهایی که در مدرسه تربیت‌بدنی دارند ۲۳ درصد بیشتر فعالیت‌بدنی دارند. این نتایج نشان‌دهنده سهم مهم ورزش و تربیت‌بدنی در مدارس در فعالیت‌بدنی کلی کودکان و نوجوانان است. در این زمینه، تحقیقات کمی به بررسی فعالیت‌بدنی در نوجوانان در دوره متوسطه، به‌خصوص در ایران، پرداخته اند. اکثر تحقیقات نشان داده‌اند فقط درصد بسیار کمی از نوجوانان دستورالعمل‌های فعالیت‌بدنی در کلاس تربیت‌بدنی در مدارس (که برطبق دستورالعمل اداره سلامت و خدمات انسانی ایالات متحده حداقل ۵۰ درصد فعالیت‌بدنی متوسط-تا-شدید است) و فعالیت‌بدنی کلی خارج از مدرسه (که برطبق دستورالعمل سازمان جهانی بهداشت حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت‌بدنی متوسط-تا-شدید در روز است) را رعایت می‌کنند (هاگر^۶ و همکاران، ۲۰۰۳، ۲۰۱۶). اگر چه در اغلب دوره‌های آموزشی در کشورهای مختلف تأکید می‌شود که تربیت‌بدنی در مدارس باید کودکان و نوجوانان را برای انجام فعالیت‌بدنی در بیرون از مدرسه و در اوقات فراغت تشویق کند؛ اما تحقیقات بسیار کمی وجود دارد که نحوه و چگونگی انجام این امر را سنجیده باشند. هاگر و همکاران (۲۰۰۳، ۲۰۱۶) یک مدل انتقال زمینه‌ای را پیشنهاد دادند که توضیح می‌دهد تحت چه شرایطی کودکان و

-
1. Sánchez-Oliva
 2. Kalajas-Tilga
 3. Knowles
 4. Fairclough & Stratton
 5. Wilson
 6. Hagger

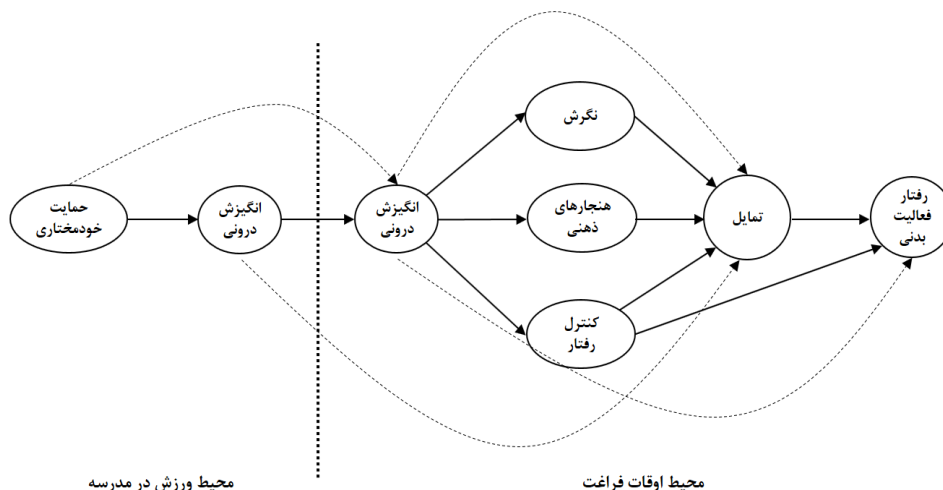
نوجوانان احتمالاً انگیزش را از کلاس تربیت بدنی در مدرسه به انجام فعالیت بدنی در اوقات فراغت (بیرون از مدرسه) منتقل می‌کنند. به‌طور خلاصه این مدل در فرضیات خود توالی انگیزشی زیر را پیشنهاد می‌دهد (شکل ۱): (۱) حمایت از خودمختاری در کلاس تربیت بدنی در مدرسه (با استفاده از روش‌های آموزش مبتنی بر دانش‌آموز) به ایجاد یک منبع علیت ادراک‌شده درونی، یا همان انگیزش درونی، منجر می‌شود؛

(۲) انگیزش درونی در محیط کلاس تربیت بدنی در مدرسه به انگیزش درونی برای انجام فعالیت بدنی در زمان اوقات فراغت انتقال می‌یابد؛ و (۳) انگیزش درونی در زمان اوقات فراغت تمایل به رفتار فعالیت بدنی را از طریق نگرش، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری ادراک‌شده تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اغلب ساختارهای این مدل انتقال زمینه‌ای از نظریه‌های خودتعیین‌گری (دسی و رایان^۱، ۱۹۸۵، ۲۰۰۰؛ رایان و دسی، ۲۰۰۰، ۲۰۰۲، ۲۰۱۹؛ رایان، و همکاران، ۲۰۱۹؛ وانستینکیسته^۲ و همکاران، ۲۰۲۰) و رفتار برنامه‌ریزی‌شده (آیزن^۳، ۱۹۹۱، ۲۰۰۲، ۲۰۱۵) اقتباس شده‌است. این نظریه‌ها جزء نظریه‌های بسیار مهم برای توضیح و بررسی ساختارهای انگیزشی و تمایلات رفتاری در انسان محسوب می‌شوند. بر طبق نظریه خودتعیین‌گری، رفتار می‌تواند به وسیله چهار نوع از انگیزش که در یک پیوستار از انگیزش کاملاً درونی تا انگیزش کاملاً بیرونی قرار دارند به‌وجود آید. این پیوستار به عنوان "منبع علیت ادراک‌شده" شناخته می‌شود و بازتابی از درجات نسبی خودمختاری ادراک‌شده توسط فرد است. خودمختاری به نیاز به تجربه کردن انتخاب، تجربه اراده آزاد، خودتأییدی و خودکنترلی اشاره دارد. فرد خودمختار کسی است که میل دارد به جای این‌که رویدادهای محیط اعمال او را تعیین کنند، خودش حق انتخاب داشته باشد. در واقع، نیاز به خودمختاری یا خودپیروی، به نیاز فرد به احساس حق انتخاب داشتن و خودآغازگری در شروع، ادامه و تنظیم فعالیت‌ها و تکالیف، اشاره دارد. خودمختاری زمانی اتفاق می‌افتد که فرد احساس کند خودش علت رفتارش است، یعنی در انتخاب‌های خود اراده و اختیار دارد (دسی و رایان، ۱۹۸۵، ۲۰۰۰؛ رایان و دسی، ۲۰۰۰، ۲۰۰۲، ۲۰۱۹). رفتار حاصل از انگیزش درونی عموماً به عنوان رفتار خودکار درک می‌شود و از این‌رو با احساسات مثبت از جمله اعتماد به‌نفس ارتباط دارد. در حالی‌که فعالیت‌های حاصل از انگیزش بیرونی اغلب به عنوان رفتارهایی که از بیرون کنترل می‌شوند دیده می‌شوند و غیرخودکارند. متعاقباً، محیط‌هایی که از خودمختاری حمایت می‌کنند بر روی سطح انگیزش درونی تأثیر می‌گذارند و رفتارهای خودکار و مداوم را ترغیب می‌کنند (دسی و رایان، ۱۹۸۵، ۲۰۰۰؛ رایان

-
1. Deci & Ryan
 2. Vansteenkiste
 3. Ajzen

و دسی، ۲۰۰۰، ۲۰۰۲، ۲۰۱۹؛ رایان، و همکاران، ۲۰۱۹؛ وانستینکیسته و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین، بر طبق نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده، سه مؤلفه نگرش، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری ادراک‌شده می‌توانند بر تمایلات رفتاری افراد تأثیرگذار باشند (آیزن، ۱۹۹۱، ۲۰۰۲، ۲۰۱۵).



شکل ۱- مدل مفهومی تحقیق (برگرفته از هاگر و همکاران، ۲۰۰۳، ۲۰۱۶)

برای ارزیابی این مدل مفهومی، هاگر و همکاران (۲۰۰۳) متغیرهای مربوطه را در یک تحقیق بر روی ۲۹۵ نوجوان ۱۳ الی ۱۶ ساله مورد بررسی قرار دادند. نتایج تحلیل مسیر به‌طور وسیعی پیش-بینی‌های این مدل را تأیید کرد. برای مثال، حمایت خودمختاری ادراک‌شده در کلاس تربیت‌بدنی در مدرسه تأثیر مثبتی بر روی انگیزش درونی داشت. این امر به‌طور مثبتی انگیزش درونی در اوقات فراغت و سرانجام تمایل و رفتار فعالیت‌بدنی در اوقات فراغت را تحت تأثیر قرار داد. هاگر و همکاران (۲۰۰۳) نتیجه گرفتند معلمان تربیت‌بدنی که از خودمختاری دانش‌آموزان حمایت می‌کنند به احتمال زیاد انگیزش درونی و تداوم در رفتار فعالیت‌بدنی در محیط‌های بیرون از مدرسه را در دانش‌آموزان‌شان تقویت می‌کنند. با این‌وجود، تحقیقات زیادی در زمینه بررسی این مدل مفهومی انجام نگرفته‌است و نقش تربیت‌بدنی در مدارس در ایجاد انگیزش و رفتار فعالیت‌بدنی دانش‌آموزان نوجوان به‌طور کامل مشخص نشده‌است. از این‌رو، هدف از تحقیق حاضر بررسی مدل انتقال زمینه-ای نقش تربیت‌بدنی در مدارس بر انگیزش و رفتار فعالیت‌بدنی نوجوانان در اوقات فراغت است.

روش پژوهش

تحقیق حاضر با توجه به ماهیت داده‌های مورد تحلیل، از نوع تحقیقات کمی بود و به روش مقطعی اجرا شد. از نظر روش گردآوری اطلاعات، از نوع تحقیقات توصیفی-همبستگی (از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری) بود. از نظر هدف، کاربردی و از نظر زمانی از نوع تحقیقات آینده‌نگر به‌شمار می‌رود. جامعه آماری تحقیق شامل تمامی دانش‌آموزان پسر و دختر مقاطع متوسطه اول و دوم بودند که در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ در یکی از شهرهای استان گلستان به تحصیل مشغول بودند. نمونه آماری از میان شهرهای بندرترکمن، کردکوی، گرگان، علی‌آبادکنول، گنبد و کلاله انتخاب شدند. برای انتخاب آزمودنی‌های تحقیق، پس از اخذ مجوزهای لازم و پس از هماهنگی با ادارات آموزش و پرورش شهرستان‌های مذکور، نمونه آماری به‌روش نمونه‌گیری در دسترس از بین مدارس شهرستان‌های منتخب انتخاب شدند. در تحقیق حاضر از پایه‌های هفتم، هشتم و دهم به عنوان نمونه تحقیق استفاده شد. همچنین در هر پایه تحصیلی متغیرهای تحقیق بین دختران و پسران بررسی شدند تا مجموعه کاملی از نمونه آماری تحقیق به‌دست آید. نمونه آماری تحقیق حاضر در جدول ۱ آورده شده است. در مجموع ۵۱۳ نوجوان شامل ۲۷۲ نوجوان پسر و ۲۴۱ نوجوان دختر در تحقیق حاضر به عنوان آزمودنی شرکت و پرسش‌نامه‌های تحقیق را تکمیل کردند.

جدول ۱- تعداد نمونه آماری تحقیق به تفکیک شهر، جنسیت، و پایه

| بندر ترکمن | کردکوی | گرگان | علی‌آبادکنول | گنبد | کلاله | جمع | |
|---------------|--------|-------|--------------|------|-------|-----|------------------|
| ۷ | ۱۳ | ۲۰ | ۱۰ | ۲۰ | ۲۰ | ۹۰ | پایه ۷-پسر |
| ۷ | ۱۲ | ۲۱ | ۱۰ | ۲۰ | ۲۱ | ۹۱ | پایه ۸-پسر |
| ۹ | ۱۲ | ۲۲ | ۱۰ | ۱۸ | ۲۰ | ۹۱ | پایه ۱۰-پسر |
| ۷ | ۸ | ۱۳ | ۱۰ | ۲۰ | ۱۹ | ۷۷ | پایه ۷-دختر |
| ۷ | ۹ | ۱۶ | ۱۰ | ۱۹ | ۲۱ | ۸۲ | پایه ۸-دختر |
| ۷ | ۹ | ۱۷ | ۱۰ | ۱۹ | ۲۰ | ۸۲ | پایه ۱۰- دختر |
| | | | | | | ۵۱۳ | جمع کل |

در تحقیق حاضر برای سنجش متغیرهای اصلی تحقیق یک پرسش‌نامه با هشت خرده مقیاس متشکل از (۱) حمایت خودمختاری ادراک‌شده، (۲) انگیزش در کلاس تربیت‌بدنی، (۳) انگیزش در اوقات فراغت، (۴) نگرش، (۵) هنجارهای ذهنی، (۶) کنترل رفتاری ادراک‌شده، (۷) تمایل به

فعالیت‌بدنی، و ۸) رفتار فعالیت‌بدنی مورد استفاده قرار گرفت. این ابزارها در جدول ۲ آورده شده است. پس از تنظیم نسخه اولیه ابزار، ابتدا با نظرخواهی از ۱۰ تن از خبرگان و متخصصان دانشگاهی، روایی صوری و محتوایی ابزار مورد بررسی قرار گرفت و اصلاحات لازم اعمال گردید. از ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی پایایی پرسش‌نامه استفاده شد. ضرایب آلفای به‌دست‌آمده برای پسران و دختران در جدول ۲ آورده شده است. نتایج نشان داد ضرایب آلفا برای تمامی خرده مقیاس‌های پرسش‌نامه از ۰/۷۰ بیشتر است که نشان‌دهنده پایایی مطلوب ابزارهای استفاده‌شده در تحقیق حاضر برای نوجوانان پسر و دختر است.

جدول ۲- متغیرهای تحقیق و ابزارهای استفاده‌شده مربوطه به‌همراه ضرایب آلفای کرونباخ برای بررسی

همسانی درونی ابزار

| متغیر تحقیق | ابزار اندازه‌گیری | تعداد سؤال | مقیاس اندازه‌گیری | ضریب آلفا (پسران) | ضریب آلفا (دختران) |
|---------------------------------|---|------------|--|-------------------|--------------------|
| حمایت خودمختاری | پرسش‌نامه جو ورزشی ^۱ (بارد، دسی، و رایان، ۲۰۰۴) | ۴ | لیکرت ۷ ارزشی (اصلاً درست نیست تا کاملاً درست است) | ۰/۸۱۰ | ۰/۹۱۸ |
| انگیزش درونی در کلاس تربیت بدنی | مقیاس انگیزش ورزشی ^۲ (پلتیرروچی و همکاران، ۲۰۱۳) | ۴ | لیکرت ۷ ارزشی (اصلاً درست نیست تا کاملاً درست است) | ۰/۹۰۰ | ۰/۸۴۳ |
| انگیزش درونی در اوقات فراغت | مقیاس انگیزش ورزشی ^۲ (پلتیرروچی و همکاران، ۲۰۱۳) | ۴ | لیکرت ۷ ارزشی (اصلاً درست نیست تا کاملاً درست است) | ۰/۸۶۸ | ۰/۸۸۰ |
| نگرش | پرسش‌نامه هاگر و همکاران (۲۰۰۳) | ۷ | لیکرت ۷ ارزشی (از ۱ تا ۷) | ۰/۹۰۶ | ۰/۹۲۵ |
| هنجارهای ذهنی | پرسش‌نامه هاگر و همکاران (۲۰۰۳) | ۶ | لیکرت ۷ ارزشی (از ۱ تا ۷) | ۰/۹۴۴ | ۰/۹۵۵ |

1. Sport Climate Questionnaire
2. Baard
3. Revised Sport Motivation Scale
4. Pelletier

ادامهٔ جدول ۲- متغیرهای تحقیق و ابزارهای استفاده شده مربوطه به همراه ضرایب آلفای کرونباخ برای

بررسی همسانی درونی ابزار

| متغیر تحقیق | ابزار اندازه گیری | تعداد سؤال | مقیاس اندازه گیری | ضریب آلفا (پسران) | ضریب آلفا (دختران) |
|------------------------|---------------------------------|------------|---|-------------------|--------------------|
| کنترل رفتاری ادراک شده | پرسش نامه هاگر و همکاران (۲۰۰۳) | ۳ | لیکرت ۷ ارزشی (اصلاً درست نیست تا کاملاً درست است) | ۰/۷۷۰ | ۰/۹۴۸ |
| تمایل به فعالیت بدنی | پرسش نامه هاگر و همکاران (۲۰۰۳) | ۲ | لیکرت ۷ ارزشی (اصلاً درست نیست تا کاملاً درست است) و لیکرت ۸ ارزشی (بین ۰ تا ۷) | ۰/۷۹۴ | ۰/۷۸۴ |
| رفتار فعالیت بدنی | پرسش نامه هاگر و همکاران (۲۰۰۳) | ۳ | لیکرت ۸ ارزشی (بین ۰ تا ۷) | ۰/۹۳۵ | ۰/۹۱۱ |

در تحقیق حاضر، برای توصیف متغیرهای تحقیق از آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد. از آزمون کلموگروف-اسمیرنف برای بررسی توزیع طبیعی داده ها استفاده شد. ارتباط دو سویه بین متغیرها با استفاده از آزمون همبستگی ارزیابی شد. سطح معناداری در سطح آلفای ۰/۰۵ برای بررسی پایایی و ارتباط بین متغیرها در نظر گرفته شد. در نهایت، برای بررسی روابط بین متغیرهای تحقیق و همچنین سنجش مدل تحقیق از روش معادلات ساختاری استفاده شد. از نرم افزارهای اسپس اس اس^۱ نسخه ۲۲ و اسمارت پی ال اس^۲ برای انجام آزمون های آماری استفاده شد.

یافته های تحقیق

مشخصات فردی آزمودنی های تحقیق شامل سن، قد و وزن به تفکیک برای نوجوانان پسر و دختر در جدول ۳ آورده شده است. همچنین، میانگین و انحراف استاندارد نمرات آزمودنی ها در تمامی متغیرهای تحقیق در جدول ۴ آورده شده است. همان طور که در جدول ۴ مشاهده می شود، نوجوانان پسر در متغیرهای خودمختاری ادراک شده، انگیزش درونی در کلاس تربیت بدنی، انگیزش درونی در اوقات فراغت، نگرش، هنجارهای ذهنی، کنترل رفتاری ادراک شده و تمایل به فعالیت بدنی از نمرات متوسط به بالایی برخوردار بودند، اما میانگین رفتار فعالیت بدنی آنها در حد متوسط قرار داشت. همچنین، نوجوانان دختر در متغیرهای خودمختاری ادراک شده، انگیزش درونی در کلاس

1. SPSS
2. Smart PLS

تربیت‌بدنی، انگیزش درونی در اوقات فراغت، نگرش، کنترل رفتاری ادراک‌شده و تمایل به فعالیت-بدنی از نمرات متوسط به بالایی برخوردار بودند، اما میانگین رفتار فعالیت‌بدنی آنها در حد متوسط قرار داشت.

جدول ۳- مشخصات فردی آزمودنی‌ها به تفکیک پسر و دختر

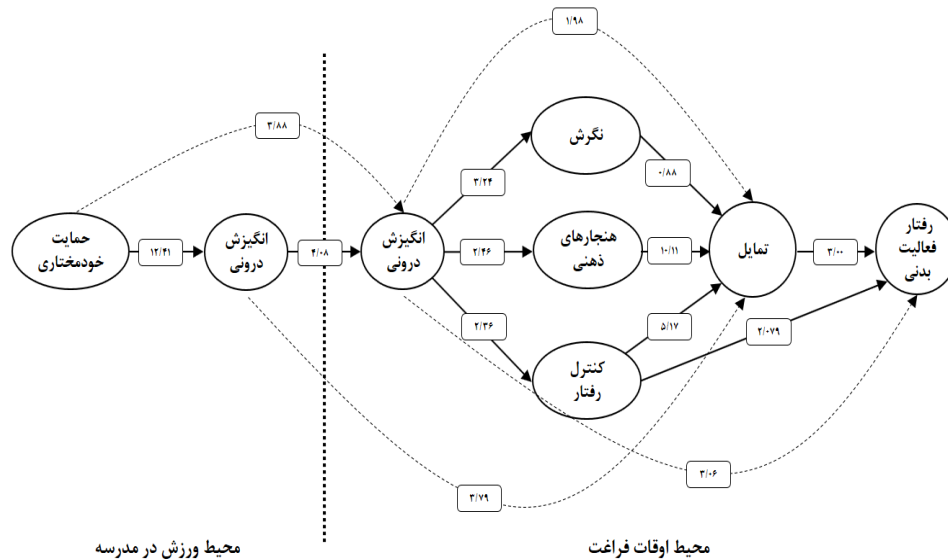
| متغیر | پسر | دختر |
|----------------|----------------|---------------|
| سن (سال) | ۱۴/۲۹ ± ۱/۲۰ | ۱۴/۳۷ ± ۱/۲۶ |
| قد (سانتی متر) | ۱۶۲/۰۴ ± ۱۲/۷۹ | ۱۵۷/۱۴ ± ۹/۹۷ |
| وزن (کیلو گرم) | ۵۱/۳۸ ± ۱۰/۶۵ | ۵۰/۹۵ ± ۹/۶۶ |

جدول ۴- توصیف متغیرهای تحقیق در نوجوانان پسر و دختر

| متغیر | انگیزش خودمختاری | انگیزش در مدرسه | انگیزش در اوقات فراغت | نگرش | هنجارهای ذهنی | کنترل رفتاری | تمایل به فعالیت بدنی | رفتار فعالیت بدنی |
|--------|------------------|-----------------|-----------------------|-------------|---------------|--------------|----------------------|-------------------|
| پسران | ۴/۷۲ ± ۱/۱۳ | ۴/۹۵ ± ۱/۲۱ | ۴/۳۰ ± ۰/۹۲ | ۴/۵۹ ± ۰/۷۵ | ۴/۱۷ ± ۲/۰۲ | ۵/۷۱ ± ۱/۱۵ | ۴/۶۵ ± ۱/۶۱ | ۳/۷۲ ± ۱/۱۳ |
| دختران | ۴/۸۹ ± ۱/۱۴ | ۴/۹۷ ± ۱/۲۱ | ۴/۲۹ ± ۰/۷۶ | ۴/۴۲ ± ۰/۵۴ | ۳/۲۷ ± ۱/۶۰ | ۵/۴۵ ± ۱/۰۵ | ۴/۰۲ ± ۱/۲۰ | ۳/۲۲ ± ۱/۲۵ |

نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنف نشان داد داده‌های تحقیق دارای توزیع نرمال نیستند. بنابراین، برای بررسی ارتباط دو سویه بین متغیرهای تحقیق از ضریب همبستگی اسپیرمن استفاده شد. نتایج حاصل از آن به شرح زیر است: ۱. بین حمایت خودمختاری و انگیزش درونی در کلاس تربیت‌بدنی ارتباط معناداری وجود دارد ($r=0/258$ ، $p<0/001$)؛ ۲. بین حمایت خودمختاری و انگیزش درونی در اوقات فراغت ارتباط معناداری وجود دارد ($r=0/201$ ، $p<0/001$)؛ ۳. بین انگیزش درونی در کلاس تربیت‌بدنی با انگیزش درونی در اوقات فراغت ارتباط معناداری وجود دارد ($r=0/254$ ، $p<0/001$)؛ ۴. بین انگیزش درونی در اوقات فراغت با نگرش ارتباط معناداری وجود دارد ($r=0/196$ ، $p<0/001$)؛ ۵. بین انگیزش درونی در اوقات فراغت با هنجارهای ذهنی ارتباط معناداری وجود دارد ($r=0/149$ ، $p=0/037$)؛ ۶. بین انگیزش درونی در اوقات فراغت با کنترل رفتاری ادراک‌شده ارتباط معناداری وجود دارد ($r=0/142$ ، $p=0/019$)؛ ۷. بین نگرش با تمایل به

فعالیت بدنی ارتباط معناداری وجود ندارد ($r=0/029$ ، $p=0/633$)؛ ۸. بین هنجارهای ذهنی با تمایل به فعالیت بدنی ارتباط معناداری وجود دارد ($r=0/670$ ، $p<0/001$)؛ ۹. بین کنترل رفتاری ادراک-شده با تمایل به فعالیت بدنی ارتباط معناداری وجود دارد ($r=0/419$ ، $p<0/001$)؛ ۱۰. بین کنترل رفتاری ادراک شده با رفتار فعالیت بدنی ارتباط معناداری وجود دارد ($r=0/128$ ، $p=0/012$)؛ و ۱۱. بین تمایل به فعالیت بدنی با رفتار فعالیت بدنی ارتباط معناداری وجود دارد ($r=0/125$ ، $p=0/019$). نتایج روش معادلات ساختاری در جدول ۵ و شکل ۲ آورده شده است. نتایج حاکی از تأثیر مؤلفه‌های نظریه خودتعیین‌گری بر ایجاد انگیزش درونی در نوجوانان در محیط تربیت بدنی در مدرسه و همچنین انتقال انگیزش ایجاد شده در محیط تربیت بدنی در مدرسه به محیط اوقات فراغت است. به علاوه، مؤلفه‌های نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده به صورت مستقیم بر روی تمایل به فعالیت بدنی و رفتار فعالیت بدنی تأثیرگذار بودند. همچنین نقش میانجی را برای تأثیر انگیزش در اوقات فراغت بر روی تمایل به فعالیت بدنی در اوقات فراغت داشته‌اند.



شکل ۲- نتایج روابط ساختاری مدل تحقیق به شکل ضریب تی

جدول ۵- نتایج روش معادلات ساختاری

| روابط علی بین متغیرهای تحقیق | ضریب مسیر | ضریب تی | نتیجه آزمون |
|---|-------------------|---------|-------------|
| حمایت خودمختاری ادراک‌شده ← انگیزش درونی در کلاس تربیت‌بدنی | ۰/۴۶۹ | *۱۲/۴۱۰ | تأیید |
| حمایت خودمختاری ادراک‌شده ← انگیزش درونی در اوقات فراغت | ۰/۱۵۶ | *۳/۸۸۰ | تأیید |
| انگیزش درونی در کلاس تربیت‌بدنی ← انگیزش درونی در اوقات فراغت | ۰/۲۲۹ | *۴/۰۸۱ | تأیید |
| انگیزش درونی در اوقات فراغت ← نگرش | ۰/۱۴۵ | *۳/۲۴۸ | تأیید |
| انگیزش درونی در اوقات فراغت ← هنجارهای ذهنی | ۰/۱۲۶ | *۲/۴۶۳ | تأیید |
| انگیزش درونی در اوقات فراغت ← کنترل رفتاری ادراک‌شده | ۰/۱۲۰ | *۲/۳۶۵ | تأیید |
| نگرش ← تمایل به فعالیت‌بدنی | ۰/۰۳۵ | ۰/۸۸۷ | رد |
| هنجارهای ذهنی ← تمایل به فعالیت‌بدنی | ۰/۴۱۵ | *۱۰/۱۱۵ | تأیید |
| کنترل رفتاری ادراک‌شده ← تمایل به فعالیت‌بدنی | ۰/۲۴۸ | *۵/۱۷۴ | تأیید |
| تمایل به فعالیت‌بدنی ← رفتار فعالیت‌بدنی | ۰/۱۴۷ | *۳/۰۰۹ | تأیید |
| کنترل رفتاری ادراک‌شده ← رفتار فعالیت‌بدنی | ۰/۱۰۹ | *۲/۰۷۹ | تأیید |
| انگیزش درونی در کلاس تربیت‌بدنی ← تمایل به فعالیت‌بدنی | ۰/۱۵۱ | *۳/۷۹۷ | تأیید |
| انگیزش درونی در اوقات فراغت ← تمایل به فعالیت‌بدنی | ۰/۰۸۱ | *۱/۹۸۴ | تأیید |
| انگیزش درونی در اوقات فراغت ← رفتار فعالیت‌بدنی | ۰/۱۴۹ | *۳/۰۶۵ | تأیید |
| روابط علی بین متغیرهای تحقیق با نقش میانجی | ضریب معنی‌داری | Z | نتیجه آزمون |
| حمایت خودمختاری ← انگیزش کلاس تربیت‌بدنی ← انگیزش اوقات فراغت | **۰/۰۰۰ | ۳/۸۸۲ | تأیید |
| انگیزش درونی ← نگرش ← تمایل به فعالیت‌بدنی | ۰/۳۹۸ | ۰/۸۴۴ | رد |
| انگیزش درونی ← هنجارهای ذهنی ← تمایل به فعالیت‌بدنی | **۰/۰۱۷ | ۲/۳۹۵ | تأیید |
| انگیزش درونی ← کنترل رفتاری ← تمایل به فعالیت‌بدنی | **۰/۰۳۲ | ۲/۱۴۱ | تأیید |

* معناداری در سطح $T > 1/96$ ، ** معناداری در سطح $P < 0/05$

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از تحقیق حاضر بررسی یک مدل انتقال بین زمینه‌ای از نقش تربیت‌بدنی در مدرسه در انگیزش و رفتار فعالیت‌بدنی در اوقات فراغت در نوجوانان بود. مدل مفهومی این تحقیق بر اساس مبانی نظری نظریه خودتعیین‌گری (دسی و رایان، ۱۹۸۵، ۲۰۰۰) و نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده (آیزن، ۱۹۹۱، ۲۰۰۲) شکل گرفته بود. مؤلفه‌های نظریه خودتعیین‌گری شامل نیاز به حمایت خودمختاری و انگیزش درونی برای فعالیت‌بدنی در کلاس تربیت‌بدنی مدرسه و همچنین انگیزش درونی اوقات فراغت (بیرون از مدرسه) بودند. مؤلفه‌های نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده شامل نگرش،

هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری ادراک شده بودند. در نهایت، مؤلفه‌های وابسته نهایی شامل تمایل به فعالیت بدنی و همچنین رفتار فعالیت بدنی در اوقات فراغت بودند.

نتایج تحقیق نشان داد حمایت خودمختاری ادراک شده تأثیر مثبتی بر روی انگیزش درونی در محیط تربیت بدنی در مدرسه دارد و همچنین انگیزش درونی ایجاد شده در محیط تربیت بدنی در مدرسه به انگیزش درونی در اوقات فراغت منتقل می‌شود. این نتایج که در واقع یکی از مهم‌ترین نتایج تحقیق هستند با نتایج تحقیقات قبلی (هاگر و همکاران، ۲۰۰۳، ۲۰۰۵، ۲۰۰۶، ۲۰۱۶) همخوانی دارد. انگیزش درونی یک عامل مهم در بروز رفتار فعالیت بدنی محسوب می‌شود، زیرا آن بر بروز فعالیت در غیاب هر گونه انگیزش بیرونی یا اجبار اصرار دارد و می‌تواند به نتایج خوبی منجر شود (هاگر و همکاران، ۲۰۱۶). برای مثال، معلم‌هایی که بتوانند انگیزش درونی دانش‌آموزان در کلاس تربیت بدنی را ارتقا دهند می‌توانند امیدوار به کسب نتایج بهتر در کلاس ورزش باشند و دانش‌آموزان را برای اجرای فعالیت بدنی بیشتر در کلاس تربیت بدنی ترغیب نمایند. دلیل این امر می‌تواند این باشد که ارتقا انگیزش درونی منجر به این می‌شود که دانش‌آموزان حسی از کنترل نسبت به اعمال خود در حین انجام فعالیت در کلاس تربیت بدنی را داشته باشند و این احساس منجر به ایجاد حس شایستگی و رضایت بیشتر از شرکت در فعالیت بدنی در آنها می‌شود و در عوض منجر به شرکت خودمختار در فعالیت بدنی در کلاس تربیت بدنی می‌شود. در نقطه مقابل، در صورت عدم وجود انگیزش درونی برای انجام فعالیت در کلاس تربیت بدنی، فرد نیاز همیشگی به مؤلفه‌های انگیزاننده بیرونی دارد تا فعالیت بدنی انجام دهد و در نهایت این امر نمی‌تواند منجر به احساسات مثبت، حس شایستگی و رضایت در کلاس تربیت بدنی شود. بنابراین، ایجاد انگیزش درونی در کلاس تربیت بدنی یک امر اساسی محسوب می‌شود که با توجه به نتایج تحقیق می‌توان از مؤلفه حمایت خودمختاری ادراک شده در کلاس تربیت بدنی به عنوان یک مولفه مهم برای ارتقا انگیزش درونی در فرد یاد کرد. همچنین نتایج تحقیق نشان داد انگیزش درونی برای فعالیت بدنی که متعاقب حمایت خودمختاری ادراک شده در کلاس تربیت بدنی ایجاد شده‌است، توانسته به انگیزش درونی برای فعالیت بدنی در اوقات فراغت منتقل شود. این انتقال زمینه‌ای یک نتیجه بسیار مهم در تحقیق حاضر است. زیرا هر گونه ایجاد انگیزش درونی در نوجوانان در محیط تربیت بدنی در مدرسه می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد انگیزش برای انجام فعالیت بدنی در محیط بیرون از مدرسه (اوقات فراغت) شود.

بر طبق نظریه خودتعیین‌گری (دسی و رایان، ۱۹۸۵، ۲۰۰۰)، منبع رفتارهای خودمختاری و ارضاء نیازهای اساسی مانند خودمختاری را می‌توان از طریق فرایند درونی‌سازی رفتارهای جدید به وجود آورد. درونی‌سازی فرآیندی است که توسط آن افراد رفتارهایی را که قبلاً تحت انگیزش بیرونی

تجربه کرده‌اند را به عنوان رفتارهای خودمختار یا خودانگیزاننده تلفیق می‌کنند. در این‌راستا، رفتارهایی که قبلاً به‌واسطه منبع بیرونی به‌وجود می‌آمدند، اکنون به‌واسطه یک منبع علیت درونی (که همان انگیزش درونی است) به‌وجود می‌آیند. درونی‌سازی نشان می‌دهد تنظیمات رفتاری غیرمنعطف و ثابت نیستند، بلکه منعطف و قابل تغییرند و می‌توانند به‌واسطه عناصر حمایتی در محیطی که پتانسیل حمایت از رفتارهای خودمختاری (مانند محیط کلاس تربیت‌بدنی در مدرسه) را دارد، تغییر یابند. تحقیقات نشان داده‌اند معلمین تربیت‌بدنی قادر به ایجاد سطوح بالایی از انگیزش خودمختاری (درونی) به‌وسیله فراهم‌سازی دستورالعمل‌ها و بازخوردهایی پیرامون یادگیری خود جهت‌دهی‌شده و همچنین بوسیله ارائه حق انتخاب به دانش‌آموزان، می‌باشند (هاتینیمی^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین، تحقیقات نشان داده‌اند حمایت معلمین تربیت‌بدنی از خودمختاری دانش‌آموزان در کلاس تربیت‌بدنی می‌تواند منجر به انتقال منبع علیت از یک منبع بیرونی به یک منبع درونی شوند (سو و ریوه^۲، ۲۰۱۱). نتایج تحقیق حاضر با نتایج تحقیقات قبلی همخوانی دارد و نشان می‌دهد هر چقدر معلم تربیت‌بدنی از حس خودمختاری دانش‌آموزان در کلاس تربیت‌بدنی حمایت کند، انگیزش درونی برای انجام فعالیت‌بدنی در کلاس تربیت‌بدنی افزایش می‌یابد و این انگیزش به‌وجود آمده در محیط تربیت‌بدنی در مدرسه می‌تواند به محیط بیرون از مدرسه (اوقات فراغت) نیز منتقل شود. دانش‌آموزانی که رفتارهای حمایتی معلم تربیت‌بدنی را برای ایجاد خودمختاری در کلاس تربیت‌بدنی درک می‌کنند، شروع به درونی‌سازی فعالیت‌بدنی به مجموعه رفتارهایی می‌کنند که نیازهای اساسی روان‌شناختی (از جمله حس شایستگی) را ارضا می‌کنند.

همچنین نتایج تحقیق حاضر نشان می‌دهد انگیزش درونی برای انجام فعالیت‌بدنی در اوقات فراغت به‌طور مستقیم با تمامی مؤلفه‌های نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده شامل نگرش، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری ادراک‌شده و همچنین تمایل به فعالیت‌بدنی در اوقات فراغت ارتباط دارد؛ اما فقط مؤلفه‌های هنجارهای ذهنی و کنترل رفتار ادراک‌شده با تمایل به فعالیت‌بدنی ارتباط مستقیم دارند. همچنین، نتایج نشان داد فقط مؤلفه‌های هنجارهای ذهنی و کنترل رفتار ادراک‌شده رابطه بین انگیزش درونی در اوقات فراغت و تمایل به فعالیت‌بدنی را میانجی‌گری می‌کنند. همچنین کنترل رفتار ادراک‌شده با رفتار فعالیت‌بدنی ارتباط مستقیم دارد. این نتایج نشان‌دهنده اهمیت مؤلفه‌های نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده در این مدل دارد. هر چند نگرش، به عنوان یکی از مؤلفه‌های نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده در این مدل در نوجوانان تأثیرگذار نبود، اما تأثیر مستقیم مؤلفه‌های دیگر این

-
1. Huhtiniemi
 2. Su & Reeve

نظریه نشان‌دهنده اهمیت این نظریه در تمایل به فعالیت‌بدنی و همچنین رفتار فعالیت‌بدنی در نوجوانان است. این نتایج با نتایج تحقیق قبلی (هاگر، ۲۰۰۳، ۲۰۰۵، ۲۰۰۶، ۲۰۱۶) همخوانی دارد. نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده یک نظریه شناختی-اجتماعی مبتنی بر خود است که سعی دارد تا نقش باورهای شخص در رفتارهایی که بروز می‌دهد را نشان دهد (آیزن، ۱۹۸۵، ۱۹۹۱، ۲۰۰۰، ۲۰۱۵). این نظریه بیان می‌کند که بروز رفتارهای آتی در فرد عملکردی از تمایلات فرد است. تمایلات به عنوان ساختارهای انگیزشی در نظر گرفته می‌شوند که بازتابی از وسعتی است که افراد در نظر دارند تا در یک رفتار شرکت کنند.

در مدل تحقیق حاضر، نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده با نظریه خودتعیین‌گری ادغام شده است. نظریه خودتعیین‌گری یک نظریه مبتنی بر ارگانیزم است و نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده یک نظریه شناختی-اجتماعی است. تحقیقات نشان داده‌اند این دو نظریه می‌تواند برای توجیه بروز رفتارهای انسان ترکیب خوبی با هم داشته باشند و مکمل یکدیگر باشند (هاگر و همکاران، ۲۰۰۶؛ هاگر، ۲۰۱۶). برطبق این مدل ترکیبی، شرایطی که انگیزش درونی را تقویت می‌کنند و همچنین رفتارهایی که نیازهای اساسی روان‌شناختی را ارضاء می‌کنند و شکل‌گیری باورهای اجتماعی-شناختی را به‌وجود می‌آورند، باعث به‌وجود آمدن رفتار آتی می‌شوند. رایان و دسی (۲۰۱۹) و رایان و همکاران (۲۰۱۹) بیان کردند فرایندهای ارضاء نیازهای اساسی روان‌شناختی و همچنین درونی-سازی قادر به برقراری ارتباط بین تنظیمات رفتاری (که برگرفته از نظریه خودتعیین‌گری هستند) و ساختارهای مبتنی بر خود (که برگرفته از نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده هستند)، می‌باشند. اگر دانش‌آموزی در گذشته فعالیتی را به عنوان فعالیتی انگیزاننده خودمختار تجربه کرده باشد و آن را در مجموعه رفتارهایی که نیازهای اساسی روان‌شناختی خود را ارضاء می‌کند قرار داده باشد، تمایل دارد که به‌طور فعالانه‌ای در آینده به دنبال موقعیت‌هایی باشد که در آنها بتواند آن فعالیت را تجربه و نتایج خوشایند آن را تکرار کند. شکل‌گیری باورهای فرد در کلاس تربیت‌بدنی در مدرسه به‌همراه ایجاد انگیزه در وی می‌تواند مؤلفه‌ای حیاتی و راهبردی باشد؛ زیرا این امر شکل‌گیری تمایل به فعالیت‌بدنی را در فرد تسهیل می‌کند و متعاقب آن وی تمایل پیدا می‌کند این فعالیت را به عنوان فعالیتی ارضاء‌کننده نیاز دنبال کند (هاگر و همکاران، ۲۰۱۶). دلایل مختلفی برای این‌که چرا باورهای شناختی-اجتماعی درباره مشارکت رفتاری آتی می‌تواند با تنظیمات رفتاری خودمختاری مرتبط باشد وجود دارد. اول این‌که باورها در ارتباط با وسعتی که فرد در فعالیت شرکت می‌کند به پیامدهای مرتبط با شخصت فرد منجر خواهد شد (که همان نگرش است) و دوم این‌که باورها در ارتباط با ظرفیت شرکت در فعالیت (کنترل رفتاری ادراک‌شده) با انگیزش خودمختاری همراه است (هاگر و همکاران، ۲۰۰۳، ۲۰۱۶).

به‌طور خلاصه، یک نتیجه مهم در تحقیق حاضر این بود که به‌وجود آمدن انگیزش درونی به واسطه حمایت خودمختاری در محیط مدرسه به ایجاد انگیزش برای انجام فعالیت‌بدنی در اوقات فراغت (خارج از مدرسه) منجر شده است. این می‌تواند نتیجه مهمی محسوب شود و اهمیت تربیت‌بدنی در محیط مدرسه را برای انتقال انگیزش جهت انجام فعالیت‌بدنی در محیط بیرون از مدرسه نشان می‌دهد. همچنین، نتایج تحقیق نشان داد انگیزش درونی تأثیر مثبتی بر مؤلفه‌های نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده دارد و این مؤلفه‌ها (به جز نگرش) تأثیر مثبت مستقلاً بر روی تمایل به فعالیت‌بدنی در نوجوانان دارند. در نهایت، از نتایج این تحقیق می‌توان استنباط کرد که عوامل انگیزشی که در نظریه خودتعیین‌گری مطرح شده‌اند تأثیر مستقیم و مثبتی بر روی تمایل به فعالیت‌بدنی و همچنین رفتار فعالیت‌بدنی در نوجوانان دارند. با توجه به نتایج تحقیق حاضر، پیشنهاد می‌گردد معلمین تربیت‌بدنی در کلاس تربیت‌بدنی از حس خودمختاری دانش‌آموزان حمایت زیادی انجام دهند. برای مثال، معلمین تربیت‌بدنی می‌توانند: (۱) انتخاب‌های بیشتری را به دانش‌آموزان جهت کنترل بیشتر بر روی فعالیت‌های خود در طی کلاس بدهند؛ (۲) به دانش‌آموزان فرصت انتخاب نوع تمرینات ورزشی را در کلاس تربیت‌بدنی بدهند؛ (۳) بر حس خودکنترلی در کلاس تربیت‌بدنی تأکید کنند؛ (۴) از بازخوردهای دستوری و کنترل‌کننده رفتارهای دانش‌آموزان در کلاس تربیت‌بدنی استفاده نکنند؛ (۵) به سئوالات دانش‌آموزان گوش فرا دهند و به آنها پاسخ مناسب بدهند؛ و (۶) از عبارات حمایتی در کلاس استفاده کنند. همچنین، با توجه به تأثیر انگیزش درونی در محیط تربیت‌بدنی در مدرسه بر روی انگیزش درونی در اوقات فراغت و تمایل به فعالیت‌بدنی و رفتار فعالیت‌بدنی در نوجوانان، پیشنهاد می‌گردد معلمین تربیت‌بدنی از استراتژی‌های مختلف ارتقا انگیزش درونی در حین کلاس تربیت‌بدنی در مدرسه استفاده کنند. برای مثال، معلمین می‌توانند: (۱) جو انگیزشی کلاس تربیت‌بدنی را ارتقا بخشند؛ (۲) اهمیت شرکت در فعالیت‌بدنی و پیامدهای مثبت آن را برای سلامت دانش‌آموزان توضیح دهند؛ (۳) از احساسات مثبت و اعتماد به نفس دانش‌آموزان در کلاس تربیت‌بدنی تقدیر کنند؛ (۴) از بازخورد آموزشی و مبتنی بر شایستگی دانش‌آموزان استفاده کنند؛ و (۵) از رقابت کاذب و پاداش‌های بیرونی برای موفقیت دانش‌آموزان جلوگیری کنند.

تقدیر و تشکر

این تحقیق با حمایت مالی اداره کل ورزش و جوانان استان گلستان در سال ۱۳۹۸ انجام گرفته است.

منابع

1. Aizen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior & Human Decision Process*, 50: 179-211.
2. Ajzen, I. (2002). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 32: 665-683 .
3. Ajzen, I. (2015). The theory of planned behavior is alive and well, and not ready to retire. *Health Psychology Review*, 9(2): 131-137.
4. Baard, P.P., Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34: 2045-2068.
5. Baddou, I., et al. (2018). Objectively measured physical activity and sedentary time among children and adolescents in Morocco: a cross sectional study. *BioMed Research International*. 2018: 8949757.
6. Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
7. Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). What and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4): 227-268.
8. Fairclough, S.J., & Stratton, G. (2005). 'Physical education makes you fit and healthy'. Physical Education's contribution to young people's physical activity levels. *Health Education Research*, 20: 14-23.
9. Ghahraman M, Ghadiri F, Bahram A. (2019). Effects of Teacher Centered and Mastery Motivational Climate Approach On the physical activity level of girls under 8 years old in Shahrekord. *Research on Educational Sport*, 7(17): 101-20. (Persian).
10. Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D. (2016). The trans-contextual model of autonomous motivation in education: Conceptual and empirical issues and meta-analysis. *Review of Educational Research*, 86(2): 360-470.
11. Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., Culverhouse, T., & Biddle, S.J.H. (2003). The process by which perceived autonomy support in physical education promote leisure-time physical activity intentions and behavior: A trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, 95: 784-795.
12. Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., & Harris, J. (2006). The process by which relative autonomous motivation affects intentional behavior: Comparing effects across dieting and exercise behaviors. *Motivation and Emotion*, 30: 306-320.
13. Hagger, M.S., et al. (2005). Perceived autonomy support in physical education and leisure time physical activity: A cross-cultural evaluation of the trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, 97(3): 376-390.
14. Hakim, A., Khashei, N., Latifi, S.M., DarrehGhaedi, F. Evaluation of daily physical activity in adolescents of 14-20 years old in Ahvaz in 2016. (2017). *Journal of Pediatric Nursing*, 3(3): 1-8. (In Persian).
15. Hosseinzadeh, K., Niknami, S.H., & Heidarnia, A. (2016). Examining children's physical activity with self-report tools and comparing it with reporting parent tools. *Journal of Health*, 6 (3): 304-312. (In Persian)

16. Huhtiniemi, M., Sääkslahti, A., Watt, A., & Jaakkola, T. (2019). Associations among basic psychological needs, motivation and enjoyment within Finnish physical education students. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18, 239-247.
17. Kalajas-Tilga, H., Koka, A., Hein, V., Tilga, H., and Raudsepp, L. (2020). Motivational processes in physical education and objectively measured physical activity among adolescents. *Journal of Sport & Health Science*, 9, 462-471.
18. Knowles, A., Wallhead, T.L., Readdy, T. (2018). Exploring the synergy between sport education and in-school sport participation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37: 113-122.
19. Lahart, I., Darcy, P., Gidlow, C., & Calogiuri, G. (2019). The effects of green exercise on physical and mental wellbeing: A systematic review. *International Journal of Environmental Research & Public Health*, 16(8): 1352.
20. LeeWhite, R., et al. (2018). Domain specific physical activity and affective wellbeing among adolescents: an observational study of the moderating roles of autonomous and controlled motivation. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 15: 87.
21. Loghmani, M., Gholidahaneh, M., Hassannejad, M. (2019). The Effect of Physical Educator's Teaching Styles on Student's Goal Orientation. *Research on Educational Sport*, 6(15): 53-72. (Persian).
22. Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports-related health benefits: A review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5): 127.
23. Mohammadi Sanavi, H., Mohammadzadeh, H., Behzadnia, B. (2019). Effect of Need-Supportive Environment on Sport Performance of Primary School Students. *Research on Educational Sport*, 7(17): 329-52. (Persian).
24. Pelletier, L.G., Rocchi, M.A., Vallerand, R.J., Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14: 329-341.
25. Riso, E., et al. (2016). Objectively measured physical activity levels and sedentary time in 7-9-year-old Estonian schoolchildren: Independent associations with body composition parameters. *BMC Public Health*, 16: 346.
26. Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25: 54-67.
27. Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2019). *Brick by brick: The origins, development, and future of self-determination theory*. In A. J. Elliot (Ed.), *Advances in motivation science* (Vol 6, pp. 111-156). Cambridge, MA: Elsevier Inc.
28. Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2002). *Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective*. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33).
29. Ryan, R.M., Bradshaw, E.L., & Deci, E.L. (2019). *A history of human motivation theories in psychology*. In R. J. Sternberg & W. E. Pickren, (pp. 391-411). UK: Cambridge University Press.

30. Sánchez-Oliva, D., Mouratidis, A., Leo, F.M., Chamorro, J.L., Pulido, J.J., García-Calvo, T. (2020). Understanding physical activity intentions in physical education context: A multi-level analysis from the self-determination theory. *International Journal of Environmental Research & Public Health*, 17, 799.
31. Schwartz, J., Rhodes, R., Bredin, S., Oh, P., & Warburton, D. (2019). Effectiveness of approaches to increase physical activity behavior to prevent chronic disease in adults: A brief commentary. *Journal of Clinical Medicine*, 8(3): 295.
32. Su, Y.L., & Reeve, J. (2011). A meta-analysis of the effectiveness of intervention programs designed to support autonomy. *Educational Psychology Review*, 23: 159-188.
33. Vansteenkiste, M., Ryan, R.M., Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation & Emotion*, 44: 1-31.
34. Wilson, W.J., Case, L.K., Yun, J., Robles, K.P., & Willoughby, R.T. (2015). *Contribution of physical education to physical activity of children*. Paper presented at the 2015 SHAPE America National Convention and & Expo. Seattle, WA, U.S.A.

ارجاع دهی

قربانی، سعید؛ طیبی، بهمن؛ دیلمی، کیانوش؛ رحمان نیا، غلامحسن؛ شکی، مسعود. (۱۳۹۹). تأثیر تربیت بدنی در مدارس بر انگیزش و رفتار فعالیت بدنی در نوجوانان: بررسی مدل انتقال زمینه‌ای. *پژوهش در ورزش تربیتی*، ۸(۲۱): ۹۶-۱۷۹. شناسه دیجیتال: 10.22089/res.2020.8805.1866

Ghorbani, S; Tayyebi, B; Deylami, K; Rahmanna, Gh; Shakki, M. (2020). The Effect of Physical Education in Schools on the Motivation and Physical Activity Behavior of Adolescents: An Examination of the Trans-Contextual Model. *Research on Educational Sport*, 8(21): 179-96. (Persian). DOI: 10.22089/res.2020.8805.1866

The Effect of Physical Education in Schools on the Motivation and Physical Activity Behavior of Adolescents: An Examination of the Trans-Contextual Model

S. Ghorbani¹, B. Tayyebi², K. Deylami³, G. H. Rahmanna⁴,
M. Shakki⁵

1. Assistant Professor, Department of Physical Education, Aliabad Katoul Branch, Islamic Azad University, Aliabad Katoul, Iran (Corresponding Author)
2. Assistant Professor, Department of Physical Education, Golestan University, Gorgan, Iran
3. PhD Student, Department of Sport Management, Allameh Tabatabaie University, Tehran, Iran
4. PhD Student, Department of Management, Science & Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran
5. Department of Physical Education, Aliabad Katoul Branch, Islamic Azad University, Aliabad Katoul, Iran

Received: 2020/04/25

Accepted: 2020/08/09

Abstract

The purpose of this study was to investigate the trans-contextual model of the role of physical education in school on the motivation and physical activity behavior of adolescents. The research method was descriptive-correlational, which was performed cross-sectionally. The participants included 513 adolescent boys and girls who were selected by using a convenience sampling method. The main research variables included variables related to self-determination theory (including perceived autonomy support, intrinsic motivation in physical education class, and intrinsic motivation in leisure-time), and variables related to theory of planned behavior (including attitudes, subjective norms, and perceived behavioral control). The research data were collected using standard questionnaires. Statistical analysis of correlation test and structural equation method were used for statistical analysis. The results showed that perceived autonomy support was significantly associated with intrinsic motivation in the physical education class, and subsequently the intrinsic motivation created in the school physical education environment was transferred to intrinsic motivation in leisure-time. Also, the results showed that intrinsic motivation in leisure-time had significant relationships with the components of the theory of planned behavior. In addition, the components of planned behavior (except attitude) were significantly associated with the intention to physical activity. Finally, the intention to physical activity was significantly associated with the physical activity behavior. These results support the trans-contextual model and

-
1. Email: s.ghorbani@aliabadiu.ac.ir
 2. Email: bahmantayebi@yahoo.com
 3. Email: kiana_d2010@yahoo.com
 4. Email: rahmanna@gmail.com
 5. Email: masoud.shakki@gmail.com

demonstrate the importance of the physical education environment in school to motivate leisure-time physical activities. These results can be very important for physical education teachers and sports coaches.

Keywords: Autonomy, Intrinsic Motivation, Physical Activity, Adolescents
